

1月祝日プログラム

時間/曜日	1月12日(月・祝)
9:30	
9:45	
10:00	ヨガ ★
10:15	シンプル
10:30	10:00-11:00
10:45	Eri
11:00	
11:15	ピラティス★
11:30	シンプル
11:45	11:15-12:15
12:00	Eri
12:15	
12:30	
12:45	マシンピラティス ★
13:00	Basic ～hip～＜アロマ＞
13:15	15:45-16:45
13:30	峯岸 明美
13:45	
14:00	マシンピラティス ★★
14:15	Intermediate＜アロマ＞
14:30	14:00-15:00
14:45	峯岸明美
15:00	
15:15	ヨガ★★
15:30	ヴィンヤサフローヨガ
15:45	15:30-16:30
16:00	市川ミカ
16:15	
16:30	ヨガ★
16:45	冷え・むくみ改善温活ヨガ
17:00	17:00-18:00
17:15	市川ミカ
17:30	
17:45	
18:00	